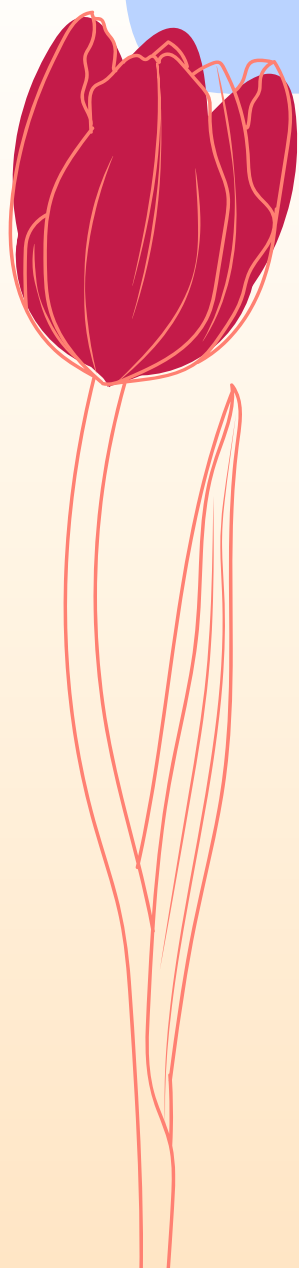




**CAPITALE-NATIONALE**  
**CHAUDIÈRE-APPALACHES**

# INFOLETTRE

**AVRIL 2024**



## Sommaire

- Avril : mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson P2
- Concert bénéfice avec l'OSL P2
- Retour sur l'AGA 2024 P3
- Reprise de la conférence à Lévis P3
- Programmation des activités P4-5
- Groupes d'entraide aidants/aidés P6
- Groupe d'entraide proches aidants P6
- Les déjeuners mensuels P7
- Café-rencontre P7
- Fermeture de nos bureaux P8
- Colloque provincial P8

# Avril : mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson

Avril, est déjà nos portes!

Pour marquer le mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson, nous sommes heureux de souligner l'importante campagne publicitaire\* qui a été lancée dimanche le 17 mars à l'émission Tout le monde en parle.

Le dévoilement du nom de notre porte-parole, Magalie Lépine-Blondeau, ainsi que le riche témoignage qu'elle et sa sœur Eugénie ont livré lors de l'émission, ont eu beaucoup d'écho dans les médias et auprès de la population. Il s'agit là d'une importante visibilité pour la cause et nous en sommes tous très heureux!

**Parkinson CNCA** a aussi préparé un événement pour célébrer ce mois important : un premier **concert bénéfique** qui aura lieu le **25 avril** prochain! Nous voulons faire de cette nouvelle association avec l'Orchestre Symphonique de Lévis, une grande réussite, avec l'espoir qu'il devienne un événement annuel incontournable! Voyez les détails ci-dessous et surtout, aidez-nous à promouvoir l'événement!

\* Pour voir la campagne publicitaire et l'extrait de l'entrevue de notre porte-parole, visitez notre site : [pcnca.ca](http://pcnca.ca) à la section **Nouvelles**



PAR  
KIN  
SON

CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

LE CLASSIQUE AU GRAND ÉCRAN !

Avec l'Orchestre Symphonique de Lévis

CONCERT BÉNÉFICE

AU PROFIT DE L'ORGANISME  
PARKINSON CAPITALE-NATIONALE ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

PRÉSENTÉ PAR  Desjardins




Sous la présidence d'honneur  
de madame **Luce Fecteau**  
Courtier immobilier, ROYAL LEPAGE

25 avril 2024 ◦ 19h30  
Cocktail de bienvenue inclus dès 18h30

À l'Espace Symphonique  
Église St-David de l'Auberivière  
3995 rue de la Fabrique, Lévis

Pour plus de détails  
et faire l'achat des billets:

[pcnca.ca](http://pcnca.ca) 

Une soirée d'exception  
à ne pas manquer.  
Parlez-en à votre entourage ! 

1-877-527-0075

Prix du billet: 80\$

Billets à moitié prix  
pour nos membres

# RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2024

Mercredi 13 mars a eu lieu notre Assemblée Générale Annuelle au centre Montmartre. Lors de cette activité importante pour l'organisme, nous avons présenté nos réalisations de l'année 2023 et donné un aperçu de nos projets à venir. Vous pouvez consulter notre rapport annuel 2023 sur notre site internet : [pcnca.ca](http://pcnca.ca) au bas de la section **Notre organisme**.

Les personnes présentes ont eu l'opportunité de poser des questions et de participer aux discussions, ce qui est toujours très apprécié ! Quatre nouveaux administrateurs ont été élus; nous vous les présenterons prochainement. Finalement, nous en avons profité pour souligner le départ à la retraite de notre précieuse collègue, Michelle Nadeau !



Rapport annuel 2023



## Lévis



Lundi 15 avril



13h30



Complexe aquatique  
multifonctionnel de Lévis

1065, Rte Des Rivières  
salle A



## CONFÉRENCE

Reprise

### Dopamine naturelle dans la maladie de Parkinson

Benoît Labbé

Physiothérapeute et propriétaire  
de la Clinique Synapse



Inscriptions

418-527-0075

1-877-527-0075

[information@pcnca.ca](mailto:information@pcnca.ca)

# Programmation des activités

Printemps 2024

## ATELIERS CORPS ET EXPRESSION

Jour	Lieu	Heure	Adresse	Début le	Fin le
Lundi	En virtuel	10h45 à 11h45	lien sur ZOOM	8 avril	24 juin
Mardi	Cap-Rouge	14h30 à 16h30	Centre communautaire Cap-Rouge 4473 rue Saint-Félix	9 avril	18 juin
Mercredi	Lévis	13h30 à 15h30	Résidence Carpe Diem 565 rue Saint-Joseph	10 avril	26 juin
Jeudi	Charlebourg	13h à 15h	Centre de Loisirs du Jardin 4225 rue des Roses	11 avril	13 juin

Coût : 30 \$

pour la session



**INSCRIPTIONS**  
À NOS BUREAUX

**418-527-0075**  
**1-877-527-0075**



# Programmation des activités Printemps 2024

## COURS EN GROUPE ADAPTÉS

Du 8 avril au 14 juin 2024 - 10 semaines

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
9h	09h00 à 10h00 <b>Souplesse et relaxation</b>	9h30 à 10h30 <b>Boxe QC</b>	9h30 à 10h30 <b>Boxe Lévis</b>	9h30 à 10h30 <b>Boxe Lévis</b>	9h30 à 10h30 <b>TRX Abdos</b>	9h30 à 10h30 <b>Marche Nordique Lévis</b>
10h		10h45 à 11h45 <b>Rame Fitness</b>	9h45 à 10h45 <b>M-E-C (virtuel)</b>	9h45 à 10h45 <b>Rame Fitness</b>	10h45 à 11h45 <b>Cardio +</b>	
11h	11h à 12h <b>Initiation course à pied</b>					10h00 à 11h00 <b>Souplesse et relaxation</b>
<b>M I D I</b>						
13h	13h15 à 14h15 <b>Cardio +</b>	13h00 à 14h00 <b>Boxe (virtuel)</b>		13h15 à 14h15 <b>Boxe QC</b>		
14h	14h30 à 15h30 <b>Rame Fitness</b>					
15h	15h45 à 16h45 <b>Boxe Québec</b>					

**STUDIOS UNIS DE LÉVIS**  
40, Rte du Président-Kennedy, #102 Lévis, Québec, G6V 6C4

**QUAI DES CAGEUX**  
2795 Bd Champlain, Québec, QC G1K 4J9

**PARC DE LA RIVIÈRE ETCHEMIN**  
2686 Rue de l'Abbaye, Saint-Romuald, QC G6W 7N1

**GYM SYNAPSE**  
824 rue Paradis, Québec, G1V 2B7

**STUDIO DE YOGA SAPHIR - QUARTIER MOSAÏQUE**  
2013 boulevard Lebourgneuf, Québec, Qc G2K 0N8



**INSCRIPTIONS  
BUREAUX DE SYNAPSE**

418-842-7888

**Coûts : 129,35 \$**

(incluant le rabais de 50\$)



CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

# GROUPE D'ENTRAIDE



## PROCHES AIDANTS



 **Le premier jeudi de  
chaque mois**



**de 13h30 à 15h00**



**Halles Fleur-de-Lys**  
245, Rue Soumande, local 285  
QUÉBEC, G1M 3H6

Gratuit pour les membres  
de Parkinson CNCA

Le groupe de soutien pour proches aidants est un lieu d'échange, d'informations, de vécu et d'astuces pour arriver à reconnaître nos propres besoins et limites dans un contexte de soutien à un proche. Débutant par une transmission d'informations pertinentes sur divers sujets déterminés par les participants eux-mêmes et se terminant par une discussion libre, ces rencontres se veulent conviviales et empreintes de respect et d'ouverture.

### Inscriptions

418-527-0075

1-877-527-0075

[asthibault@pcnca.ca](mailto:asthibault@pcnca.ca)



CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

## Les groupes d'entraide Aidants-Aidés 2024



Parkinson Capitale-Nationale  
et Chaudière-Appalaches organise  
une série de rencontres thématiques  
à l'intention des personnes atteintes  
de la maladie de Parkinson  
accompagnées d'un proche aidant.



**MERCREDI 10 AVRIL**

**Le filet social**  
Des pistes pour rester bien  
entouré et soutenu au quotidien

**Les rencontres** ont lieu  
les **2èmes mercredis** du mois à **13h30**,  
à nos bureaux de Québec :  
**245 rue Soumande, bureau 285**  
**Inscription requise pour chaque  
rencontre :**  
**JEAN-ALEXANDRE**  
**ja@pcnca.ca**  
**418-527-0075**  
**1-877-527-0075**  
**\*Places limitées**

Activité inspirée du programme TAVIE en  
mouvement offert par Parkinson Québec

# VOS DÉJEUNERS MENSUELS

## DÉJEUNER À LÉVIS



Tous les avants-derniers  
mercredis de chaque mois



10h30



Restaurant l'Express du Sud  
8093 Boul du Centre-Hospitalier  
LÉVIS, G6X 1L3



Le repas  
est au frais  
du participant

## DÉJEUNER À QUÉBEC



Tous les derniers  
mercredis de chaque mois



9h30



Restaurant Normandin  
400, rue Soumande  
QUÉBEC, G1M 3V5



Réservez  
votre place

418-527-0075  
1-877-527-0075  
information@pcnca.ca



CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

# CAFÉ- RENCONTRE

PERSONNES ATTEINTES  
DE LA MALADIE DE PARKINSON

NOUVEAU SERVICE

RENDEZ-VOUS LE  
JEUDI 25 AVRIL

Discussion et partage autour de  
différents thèmes touchant la maladie.



Le dernier jeudi de  
chaque mois



de 13h30 à 15h00



Halles Fleur-de-Lys  
245, Rue Soumande, local 285  
QUÉBEC, G1M 3H6

Inscription requise pour  
chaque rencontre

418-527-0075  
1-877-527-0075

\*Places limitées

JEAN-ALEXANDRE  
ja@pcnca.ca





Nous tenons à vous informer que  
**les bureaux de Parkinson CNCA  
seront exceptionnellement fermés :**

- **le lundi 1er avril (Lundi de Pâques)**
- **le jeudi 18 et vendredi 19 avril** car notre équipe sera en déplacement au Colloque Provincial à Trois-Rivières.

**Nous vous remercions de votre compréhension.**



**CAPITALE-NATIONALE  
CHAUDIÈRE-APPALACHES**



245, rue Soumande, bureau 218  
Québec, (Québec) G1M 3H6



**418 527-0075 • 1 877 527-0075**



**information@pcnca.ca**



Lundi au vendredi : 9h à 12h et 13h30 à 16h



**[pcnca.ca](http://pcnca.ca)** 



**[facebook.com/pcnca.quebec](https://facebook.com/pcnca.quebec)** 

